

Seminarkonzeption der Weiterbildung Psychosomatisches Entspannungstraining

Dozent: Dipl.-Psych. Thomas Welker

Veranstaltungstitel: Psychosomatisches Entspannungstraining (PSE)

1. Beschreibung (Hintergrund/Relevanz und Inhalte Ihres Seminarangebotes):

Das Psychosomatische Entspannungstraining PSE bietet in der Einzelbehandlung oder im Gruppentraining individuelle Wahlmöglichkeiten eines eigenen Zugangs zur psychosomatischen Entspannung. In zeitökonomischer Weise vermittelt es eine Auswahl von Einzelübungen, die eine spürbare psychische wie somatische Entspannungswirkung unter eigener Kontrolle auch unter ungünstigen äußeren oder inneren Bedingungen ermöglichen. Es kommt Menschen entgegen, die ein Entspannungstraining wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation schnell wieder aufgeben, mangels Gelegenheit zur Ausübung oder aufgrund erlebter Angst bei einer tiefen, ungewohnten Entspannungswirkung, welche die positive Wirkung der Entspannung sofort wieder zunichtemachen kann.

2. Lernziele der Veranstaltung

Kurs I PSE - Grundlagen des PSE mit Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)

Das Seminar befähigt die Teilnehmer/innen dazu, die Übungen des Psychosomatischen Entspannungstrainings im Rahmen eines Kurssetting als Präventivmaßnahme sowie im therapeutischen Setting zu vermitteln und gezielt einsetzen zu können.

Die unterschiedlichen Übungen werden in ihren verschiedenartigen Entlehnungen aus den Basisverfahren von Autogenem Training, Progressive Relaxation oder Qigong erläutert, zur Eigenübung praktisch angewendet, reflektiert und theoretisch fundiert sowie zur Vermittlung in verschiedenen Settings in ihrem varianten Reichtum während der Veranstaltung zur Selbsterfahrung vorgestellt.

Kurs II PSE- Aufbaustufe, Supervision (16 UE)

Vertiefung und Supervision von Übungserfahrungen, Selbsterfahrung der Weiterführungsmöglichkeiten, verschiedene Kombinationen von Übungen zu Themen der Selbstakzeptanz, der Selbstkontrolle, der Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit und deren Wirkungen, Einüben der Selbstregulierungsprinzipien und Regulation vegetativer Funktionen, Vermittlung der Zweckmäßigkeit von veränderten Übungen und Formeln des Autogenen Trainings sowie der Progressiven Relaxation. Psychophysiologische und psychosomatische Zusammenhänge, Integration des PSE in psychotherapeutische Interventionen, Integration in den Alltag, Ausweitung der Professionalisierung in der Vermittlung von Entspannungsverfahren.

3. Methodisch-didaktisches Konzept

Skizze des methodisch-didaktischen Konzept zur Erreichung der o. g. Lernziele:

Kurs Teil I und Kurs Teil II:

Theorie, Didaktik und Methodik zur Durchführung des Psychosomatischen Entspannungstraining ; Kurs- und Trainingsaufbau unter Berücksichtigung individueller

Anforderungen. Die Übungen werden zur Eigenübung sowie zu ihrer Vermittlung in verschiedenen Settings (Prävention, Klinischem Bereich, Psychotherapie und betrieblicher Gesundheitsförderung) praktisch angewendet und theoretisch fundiert.

Offenes Lernen, erfahrungsorientiertes Lernen, Aufbau eines Trainingskonzeptes; didaktischer Aufbau von Kurseinheiten, Fragen zur Umgangsweise mit den Übungen und deren Wirkungen, mit „schwierigen“ Klienten; Alternative Methoden aus Selbsthypnose und suggestive Methoden, progressiver Relaxation, Übungen zur Achtsamkeit.

Als didaktisches Konzept stehen folgende Methoden zur Verfügung:

Lehrreferate, Demonstrationen, Übungen zur Selbsterfahrung, Übungen in verschiedenen Situationen, Einübung von Kursleiter-/Therapeutenverhalten, Einsatz von Controllingmaßnahmen (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.)

4. Zielgruppe / Teilnehmer

- a) Für wen ist dieses Seminar interessant?
Diplom-Psychologen/innen und Studenten/innen der Psychologie, Psychologischen Psychotherapeuten/innen, PIAs (PPT und KJP), Ärzte/innen und andere psychosoziale Gesundheitsberufe mit adäquater Voraussetzung und fachlichem Bezug.
- b) Vorkenntnisse bei den Teilnehmern
Kenntnisse der Methode durch Selbsterfahrung, Grundlagenwissen im psychologischen, klinischen und psychotherapeutischen Bereich, mindestens ein Entspannungsverfahren (AT und/oder PR) beherrschen.
- c) Das Seminar ist auch für Studierende geeignet
Wenn b) erfüllt und wenn sie einen Nachweis zur klientenzentrierten Gesprächsführung, zur Vermittlung von adäquaten Kursen haben und mindestens kurz vor dem Master stehen.
- d) Minimale und maximale Gruppengröße
Minimum 6 Teilnehmer, Maximum 12 Teilnehmer

5. Zertifizierung

Der Veranstalter/Referent ist akkreditiert bei der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK). Die Veranstaltung wird im Rahmen einer Zertifizierung anerkannt:

Die Fortbildung ist anerkannt:

- a) Als Baustein für das Zertifikat „Psychosomatisches Entspannungstraining in Prävention und Therapie“ der Psychologischen Fachgruppe für Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie (BDP)
- b) Vom Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Stressmanagement (IPS), von welchem ebenfalls unter den a) genannten Kriterien ein Zertifikat vergeben wird.
- c) Bei der PTK (Psychotherapeutenkammer) Bayern mit Fortbildungspunkte für 2x8 Doppelstunden bzw. 32 UE.

6. Literatur

- a) Scholz, W.-U., 1952, Psychosomatisches Entspannungstraining, in Entspannungsverfahren, Jg. 2001, Ausgabe 18 Pabst Science Publishers, Lengerich
- b) Krampen, Günter, 2013, Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention, Hogrefe Göttingen

Es gibt keine Literatur, die als Pensumslektüre von den Teilnehmern verpflichtend zu lesen ist.

7. Zeitlicher Ablauf (incl. Pausenzeiten)

Tag 1

UE à 45 min	Uhrzeit	Inhalt	Didaktik/Methodik
	09.30	Begrüßung	
		Erwartung und Befürchtungen	Metatechnik
		Vorstellung und Erfahrungsaustausch mit bekannten Methoden von Entspannung	Kennenlern-, Verklärungs- oder Identifikationsmethode
		Einführung	Vortrag mit Diskussion
		Fortlaufend Vorstellung der grundlegenden standardisierten Übungen mit anschließender Besprechung der erlebten Empfindungen sowie mögliche Erfahrungen von Klienten (Metaebene)	SE mit Reflexionstechnik
		Dazwischen nach individuellem Bedarf die Vormittags- und Nachmittagspausen sowie eine Stunde Mittagspause	In Ruhe und Gelassen soziale Kontakte zu pflegen und mit Genuss die Pause zu genießen
		Aufgabenverteilung für den nächsten Tag	
	17.00	Ende	
Gesamtanzahl der UE Tag 1: ca. 8 UE			

Tag 2

UE à 45 min	Uhrzeit	Inhalt	Didaktik/Methodik
So	9.00	Beginn	
		Berichte sammeln über den eigenen Übungsverlauf, sensitive Veränderungserfahrungen,	Fortsetzung der Übungen im praktischer und theoretischen Vollzug wie tags zuvor.
		Indikation, Kontraindikation, Evidenzen, Einordnungen nach ICD 10	
		Didaktik und Stundenaufbau	Kleingruppen
		Dazwischen die Vormittags- und Nachmittagspausen sowie einer Stunde Mittagspause	In Ruhe und Gelassen soziale Kontakte zu pflegen
			und mit Genuss die Pause zu genießen
		Feedbackrunde	Roundtable-Gespräch
	16.00	Ende	
Gesamtanzahl der UE Tag 2: ca. 8 UE			

8. Settingbedingungen

Welche Settingbedingungen sollten erfüllt sein?

- a) Räume und Möblierung Stuhlkreis, Arbeitstische, Liegematten
- b) Technik (z. B. Laptop, Beamer, DVD-Player etc.)
- c) Material (z. B. Flipchart, Metaplantafeln, Moderationsmaterial etc.)

9. Sonstige Anmerkungen

Seminarräume können wechseln.

Der Seminarleiter ist bei der PTK Bayern akkreditiert als Leiter für Fortbildung, Dozent, Selbsterfahrung und Supervision.

Das PSE kann als notwendige Voraussetzung bei der Zertifizierung zum Trainer „MMSK“ verwendet werden.

Anerkannt als Modul 5 zum Zertifikat „Dienstleistung Gesundheitspsychologe und Prävention (BDP)“

Im Rahmen der Primären Prävention ist das PSE in Kursen zu AT und PR zur Erweiterung der Übungen integriert werden.